

Att få vara sig själv i trädgården

– En hälsobringande och grön miljö i vården av demenssjuka

Linnéa Wallertz



Att få vara sig själv i trädgården

- En hälsobringande och grön miljö i vården av demenssjuka

Be yourself in the garden

- A green and healing environment in care of people with dementia

Linnéa Wallertz

Handledare: Anna María Pálsdóttir, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Allan Gunnarsson, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Ämne: Landskapsarkitektur

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2015

Omslagsbild: Linnéa Wallertz

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: dementia, garden, element, outdoor life, secure, senses and stimulation

Innehåll

Innehåll.....	3
Sammanfattning.....	4
Abstract.....	5
Förord.....	6
1 Bakgrund.....	7
1.1 Inledning.....	7
1.2 Syfte och Mål.....	7
1.3 Frågeställningar.....	7
2 Metod och material.....	8
3 Resultat och Diskussion.....	9
3.1 Behov hos den demenssjuke.....	9
3.1.1 Demens.....	9
3.1.2 Identitet och välmående.....	9
3.2 Trädgårdsmiljöns betydelse.....	11
3.2.1 Helande trädgårdar för dementa.....	11
3.2.2 Värderna och effekter av utemiljön.....	12
3.3 Utformning.....	14
3.3.1 Trygghet och säkerhet.....	14
3.3.2 Orientering på en plats.....	15
3.4 Element i utemiljön.....	17
3.4.1 Ljus, färg och skyltning.....	17
3.4.2 Belysning.....	17
3.4.3 Gångar.....	17
3.4.4 Markbeläggning.....	19
3.4.5 Landmärken.....	20
3.4.6 Negativa effekter.....	21
3.4.7 Sittplatser för möte och egen tid.....	21
3.4.8 Trädgård för alla sinnen.....	23
3.5 Vegetation.....	23
3.5.1 Traditionellt eller nytt.....	23
3.5.2 Stimulans genom årstidsväxlingar.....	24
3.5.3 Allergi och överkänslighet.....	25
3.6 Aktiviteter i trädgården eller att bara vara.....	26
4 Slutsats.....	27
4.1 Bakomliggande behov.....	27
4.2 Trädgårdens betydelse.....	27
4.3 Utformning.....	27
4.4 Element/Aspekter.....	28
Vegetation för hela året 4.5.....	28
4.6 Riktlinjer.....	28
4.7 Sammanfattande reflektion.....	29
4.8 Diskussion kring metod.....	29
4.9 Förslag till fortsatt forskning.....	29
Källor.....	30
Bildkällor.....	34

Sammanfattning

Denna uppsats tar upp vikten av utevistelse för äldre med demenssjukdomar och trycker på trädgården som en hjälp i arbetet att stärka livskvaliteten. Arbetet är en litteratursökning där material tagits fram enligt snöbollseffekten och resultatet mynnat ut i riktlinjer för design av en demensanpassad trädgård. Här berörs behovet av trygghet och självständighet hos den sjuka. En person med demens behöver en lugn, men samtidigt stimulerande miljö i sin vardag. Forskning har visat att utevistelse i trädgård har en positiv effekt.

Genom att använda olika igenkännbara element i trädgården går det att skapa en miljö som den boende känner sig trygg och kan orientera sig i. Gången är det starkaste elementet för detta men även vegetation och föremål kan vara viktiga byggstenar. Landmärken kan fungera som signalement på platsen. Det är viktigt att dessa är igenkännbara. Abstrakt konst kan hos dementa skapa negativa känslor och stress istället för att uppfattas som vackert.

Sittplatser skapar möjlighet för möte och gemenskap men är även en chans att få sitta ifred. Förutom fysiska hinder som försvårar framkomligheten hos människor är vädet en faktor som spelar in när det gäller att gå ut eller låta bli. För att förebygga detta bör uteplatsen erbjuda både sol, skugga, och skydd för vind. Trädgården blir en plats med möjlighet till både aktiviteter och att ”bara få vara”.

För att skapa en trädgård som ger intryck och stimulering året om är valet av växter viktigt. Något kan vara vintergrönt men använd i övrigt material som vissnar ner vackert och skapar en förändring som följer med naturens kretslopp. Med material som förändras med årstiderna kan den dementa följa naturens skiftningar och lättare få en uppfattning kring tiden. För säkerhets skull ska giftiga eller allergiframkallande växter undvikas. Växter som känns igen är att föredra, och det går att bryta av med något nytt istället för att få effekt.

Om arkitekten lyckas med sin utformning finns det stora möjligheter att ge den demenssjuke både tillfredsställelse och livskvalitet.

Abstract

This essay shows the importance of outdoor life for elderly people with dementia and the garden as a tool to improve the quality of their lives. The composition is a study of literature where the material has occurred from a snowball effect; one source led to two new, which in turn led to four new sources and so on. This results in a couple of guidelines for designing custom gardens for people with dementia. There is an importance of safety and independency in the garden, so that the residents can feel free and secure. The persons suffering from dementia need a calm but stimulating environment in their everyday life. Research has shown positive results in patients spending time in this type of gardens.

By using different familiar elements in the garden you, can create an environment where the residents feel safe and are able to navigate. The path is the most important element for this, but vegetation and different objects can also be significant for how persons perceive their surroundings. Landmarks can give the residents information and guide them. But it is of importance that the landmarks used are familiar to the residents because abstract art and objects are hard to process for people with dementia. In worst case, the residents obtain negative feelings and they perceive the art more stressful than beautiful.

Benches and the likes provide opportunities to gather groups of people and socialize, but it is also a chance to get away. Both larger places that has the capability to gather groups and small spaces where the residents can "hide" for a moment, makes the garden a more desirable place. The weather is a large factor that influences the residents to go out or not. To prevent disaffection, the patio needs shelter against both sun and wind. The garden becomes a room where activities can take place and also give an opportunity to "just be". To shape the garden so it will give impressions and stimulation for a long time over the year makes the selection of plants important.

Some of the plants can be evergreen, but if the majority of the material withers, the garden becomes more vivid. The alternation in the nature follows the seasons and gives the residents a better sense of how changeable and inconsistent life is. For all residents' safety, no plants can be toxic or induce allergic symptoms. As said before, it's positive if the plants are familiar to the residents, but it is effective with some new material too. It can diverge from the other plants and be a topic of conversation among both residents and staff.

If the architect is successful in shaping the garden, there is a great chance to give the person with dementia both gratification and quality of life.

Förord

Våren 2015 var jag på ett seminarium för trädgårdsterapi som hölls på universitetet på Alnarp. Innan hade jag länge känt att vissa delar av min utbildning inte tilltalat mig fullt ut. Jag kände stort intresse för växtdelen men saknade den psykologiska delen och hälsoaspekten. Det var som om jag inte hittat helt rätt.

Ända sedan jag via en praktik började arbeta med äldre på en dagverksamhet har jag insett mitt intresse av hälsa. Ett tag var jag inne på att läsa till arbetsterapeut. De estetiska ämnena kom emellan och efter två år på folkhögskola trillade jag in på landskapsarkitekt. Seminariet den där torsdagen i mars blev en vändning i rätt riktning och kände äntligen att jag började ta kontroll över min egen utbildning igen.

Under mitt arbete i vården har jag sett vilka positiva effekter den gröna miljön har på människor, inte minst äldre. Min hemstad Tranås har centralt mycket vackra planteringar i parken utmed Svartån som är fina att promenera längs med eller sitta vid. När jag arbetade där under somrarna på dagverksamhet och särskilt boende uppskattade de äldre promenadsällskap eller möjligheten att bli skjutsade i rullstol för att komma iväg till parken. Att ta med blommor, vilda eller hemifrån trädgården var också uppskattade inslag. På äldreboendet i Lund där jag arbetade en sommar fanns en omtyckt trädgård som nyttjades både för promenader och vila. Det gröna är ständigt närvarande och något jag uppfattat som en viktig del och inte minst möjlighet inom vården.

Tanken med arbetet är att jag ska få större inblick i utformningen av utemiljöer, i det här fallet trädgårdar för dementa. Resultatet får ligga till grund för min fortsatta utbildning men kan också bli ett stöd för andra inom branschen och ge möjlighet till större förståelse kring gröna miljöer och dess betydelse för hälsan.

Först av allt vill jag tacka personalen på Biblioteket för Arkitektur och Design för alla besök och ständiga uthämtningar av efterskickade böcker. Ni har varit ett stort stöd i mitt letande efter litteratur.

Tack till min handledare Anna-María Pálsdóttir för stöd, peppning med färgglada pennor och gång på gång förklaringar om hur jag ska bygga upp min uppsats på bästa möjliga sätt.

Tack till familjen, mor- och farföräldrar. Ni har varit en stor inspirationskälla och odlat mitt intresse för naturen och växter i era trädgårdar sen jag var liten. Från bärplockning och anläggning av grönsaksland till insamling av fröer och plantering av diverse blommor.

Sist men inte minst vill jag tacka personalen och ”mina gamlingar” på dagverksamheten Tranan i Tranås för att ni fick mig att inse det glädjefyllda i vården. Detta arbete är särskilt tillägnat er.

Linnéa

1 Bakgrund

1.1 Inledning

Enligt Socialstyrelsen finns det i Sverige 160 000 personer med demenssjukdomar. (Socialstyrelsen) Demens beskrivs av Nationalencyklopedin som en sjukdom orsakad av skador på hjärnan. Ju äldre en person blir ju högre blir risken att drabbas. Sjukdomen försämrar personens psykiska funktioner som intellekt och minne. Dessutom kan personligheten förändras (Nationalencyklopedin). "Demens är en progredierande sjukdom, vilket innebär att personens behov av insatser förändras över tid. Det är viktigt att följa hur personens förmåga att klara det dagliga livet utvecklas, och att anpassa vården och omsorgen så att behoven kan tillgodoses." (Socialstyrelsen, 2014 s.20).

I sin rapport *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade* belyser Bengtsson (2003 s.66) ett resultat från en enkätundersökning på ett amerikanskt boende där alla i personalen såg fördelar med utevistelsen för de dementa. "De dementa måste skyddas från distraherande intryck från omgivningen utanför trädgården eftersom dessa kan göra dem oroliga och få dem att vilja söka sig vidare ut. Utformas trädgården med tanke på de demenssjukas särskilda behov ger den stimulans och kan reducera deras symtom." (Bengtsson, 2003 s.66). WHO fastställde 1948 sin definition av hälsa "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." Organisationen menar att hälsa är så mycket mer än bara att vara fri från sjukdomar och krämpor. Hälsan påverkas också av hur vi mår psykiskt och vår relation till omvärlden (Ibid).

Beckwith och Gilster (1997 s.5) menar att en demenssjuk person kan ha mist olika viktiga funktioner men fortfarande har kvar möjligheten att känna tillfredsställelse och glädje. Det ligger hos arkitekten eller designern att arbeta med miljön för att skapa möjligheter till denna glädje. Lyckas det, kan personen leva sin sista tid, som i vissa fall är många år, med hög livskvalitet.

1.2 Mål och Syfte

Målet med detta arbete är att undersöka vilka viktiga aspekter som finns att ta hänsyn till vid utformningen av utemiljöer på boenden för äldre med demenssjukdomar.

Genom att titta på vilka aspekter som är viktiga i utformningen, vilken funktion dessa har och vilka behov som ligger bakom designen, vill jag öka förståelsen kring hur dessa utemiljöer kan skapas.

1.3 Frågeställningar

- Vilka behov hos demenssjuka ligger till grund för designen?
- Vilken betydelse har trädgården för den demenssjuke?
- Hur utformas en trädgård för att passa människor med demens?
- Går det att anpassa vegetationen och designen för att skapa en trädgård att ta del av hela året?

2 Metod och material

Jag har valt att göra en litteratursökning (Patel och Davidson, 2014 s.42-45) inom ämnet trädgårdar för demenssjuka. Arbetet har skett i olika steg av insamling och bearbetning av materialet.

1. Sökandet började i andra elevers kandidatexamensarbeten, inom SLU:s databas, för att hitta passande referenser och få inspiration och idéer till frågeställningar. I samband med detta började också mål och syfte formas. I referenslistor fann jag tips på litteratur och genom att söka på olika begrepp utforskades vilket material som fanns tillgängligt inom ämnet. Till en början använde jag mig av begreppen *trädgårdsterapi*, *utemiljö på äldreboende*, *trädgård för gamla* och *trädgård inom äldreboenden*. Efter ett tag smalnades arbetet ner till att handla om trädgårdar speciellt anpassade för dementa. Jag valde dock att fortsätta hålla ett bredare perspektiv i en del av arbetet där utevistelsen för äldre tas upp. Då det handlar om utevistelsens fördelar anser jag att det spänner över hela målgruppen av äldre människor.

2. Alnarps bibliotek, Universitetsbiblioteket och biblioteket för Arkitektur och design i Lund var nästa steg i sökandet. Via sökmotorn Lovisa på Universitetsbibliotekets hemsida hittades flera titlar som jag både letade upp och skickade efter. Via böckerna har jag försökt gå tillbaka till vissa ursprungskällor för att göra en komplettering. Parallellt med detta har jag letat vetenskapliga artiklar på internet. Då har jag tagit hjälp av SLU:s sökmotor Epsilon och Google Scholar. Sökord har varit *demens* och *dementia* i kombination med *trädgård/garden*. Men jag har också tagit mig fram med: *sinnenas trädgård*, *utemiljö*, *äldreboende*, *older* och varit inne på *trädgårdsterapi/ horticultural therapy/ garden therapy*. När det gäller trädgårdar som riktar sig till flera sinnen har jag tittat på material även utanför trädgårdar för dementa. Det finns information att hitta även inom trädgårdsterapi för personer med utmattningsdepression. Med tanke på de känslor av stress som kan infinna sig hos en person med demens ser jag vissa likheter med de människor som på grund av stress kan drabbas av utmattningsdepression och liknande. Genom att ta del av forskningen kring båda ämnena tillgängliggörs ett bredare material att ta hjälp av.

3. Sökmetoden mynnade ut i en snöbollseffekt där en källa hjälpt mig hitta flera nya. Från början försökte jag smalna av sökningen men hade då svårt att finna material så istället sökte jag bredare och fann mer. Detta material har jag sedan fått sälla i för att få med de delar jag känner är relevanta för mitt ämne och mina frågeställningar. Till exempel så har jag letat efter delar som går att koppla till äldre och dementa i material om utemiljöer och trädgårdar. Eller så har litteraturen bestått av fakta inriktat på demens och då har arbetet istället bestått i att finna tankar där utemiljön berörs.

4. Jag har tittat på vilka aspekter som är viktiga när det gäller utformningen. Utifrån dessa har jag försökt dela in i olika teman för att slutligen skapa ett antal riktlinjer.

3 Resultat och Diskussion

Resultatet är indelat i olika delar eller kapitel efter de fyra frågeställningarna. Frågeställning tre har fått två kapitel då detta är den största delen av arbetet. Här tas både viktiga aspekter kring trygghet och säkerhet upp liksom de olika elementen i en trädgård anpassad för dementa. I anslutning till resultatet finns också diskussion för att skapa mer reflektion i texten.

3.1 Behov hos den demenssjuke

Första delen i arbetet tar upp vilka hinder en demenssjuk tåmpas med och vilka behov som i sin tur skapas utifrån detta. Här beskrivs sjukdomen kort och viktiga aspekter för att skapa välmående hos personen med demens.

3.1.1 Demens

Demens påverkar funktioner som orientering, minne, förståelse, inlärningsförmåga och omdöme. Jämfört med personer med åldersrelaterad glömska, där inlärning fungerar men tar tid, kan inte demenspatienter på samma sätt lära sig nya saker längre. I och med att de intellektuella och kognitiva nedsättningarna påverkas personens sociala beteende, motivation och känslomässiga kontroll. Medvetandet är dock bevarat. (Dehlin och Rundgren 2007 s.369)

Det går att dela in demenssjukdomarna i tre grupper: Primärdegenerativa, Vaskulära och Sekundära. Primärdegenerativa kan vara Alzheimer, frontallobsdemens eller demens vid Parkinsons sjukdom. Alzheimer är den vanligaste. Där kommer symptomen smygande med svårigheter att minnas för att senare övergå i problem att orientera sig eller utföra aktiviteter (Dehlin och Rundgren, 2007 s.370-371). Personen kan bli apatisk, orolig och deprimerad (McKeith och Cummings, 2005). Inom vaskulära demenssjukdomar är demens en utveckling av kärlskador i hjärnan. Exempel på detta kan vara stroke och sjukdomen utbryter då plötsligt. Den sista gruppen av demens är den som kommer som biverkning av en annan skada eller sjukdom. Det kan vara av alkoholmissbruk, hjärntumör eller borrelia och AIDS. (Dehlin och Rundgren, 2007 s.370-371) Typiskt för demenssjukdomar är kombinationen av olika symptom. Då dessa kan vara spridda i sin karaktär finns det svårigheter i att definiera eller diagnostisera sjukdomen (McKeith och Cummings, 2005).

Beroendet av hjälp från omgivningen som följer med demenssjukdomen bidrar till minskat självförtroende och en negativ känsla av stress. Förmågan att tolka och förstå sin omgivning försämras vilket i sin tur leder till fler negativa känslor. Personen får en annan självbild och kan på grund av missförstånd uppfattas vara aggressiv. (Dahlenborg, 2003 s.16)

3.1.2 Identitet och välmående

Folkhälsoinstitutet beskriver de fyra viktiga grundfaktorer som skapar välmående hos äldre. Dessa är "... röra på sig, äta bra mat, ha sociala kontakter och känna sig behövd" (Agahi et. al. 2005 s.4).

Trots att demensen kan skapa hinder i vardagen är det viktigt att personen får fortsatt chans att försöka klara av saker på egen hand så gott det går. Om personalen eller anhöriga hjälper till för mycket finns en risk att kunskaper går förlorade genom denna björntjänst och resultatet blir av motsatt effekt. Den boendes chans att kunna styra sitt eget liv med den lilla aktivitet som ändå finns försvinner också. Här blir miljön en viktig del i möjligheterna att få vara en aktiv människa i sitt eget liv och slippa ses som endast den vårdade personen. Genom att trädgården finns där som stöd och sammanhang kan dessa personer fortsätta att vara engagerade och aktiva i sitt liv. Här kan komponenter som handledare och olika sätt att underlätta orienteringen på en plats vara viktiga för att stärka självständigheten. Med element som påminner om ett tidigare liv skapas samtal om tider

som varit. Dåtiden får uppmärksamhet, blir en naturlig del i nutiden och människor kan prata om sina olika intressen och på så sätt stärka sin identitet. Genom att ha kunskap om den boendes livshistoria och olika roller finns möjlighet att ta tillvara på de kunskaper och intressen som finns och hjälpa till att upprätthålla självständigheten och personligheten (Davis et al. 2009).

Cohen-Mansfield tar också upp roller som en viktig del i en persons identitet. Här beskrivs utöver den egna identiteten även rollen av att ha hjälpt andra på olika sätt och könsroller genom olika könsrelaterade aktiviteter. Den egna identiteten har visat sig vara starkt förknippat med det yrke eller sysselsättning personen haft vilket gör att det finns ett naturligt engagemang kring detta som samtalsämne. Även tidigare fritidsintressen och arbete inom föreningar kan bli något att prata om och stimulera dessa människor. Denna form av stimulering saknas på flera boenden och då kan uppstå bland annat depression och apati hos de boende (Cohen-Mansfield et al. 2010). Designen spelar en roll för upplevelsen. Kanske går det att finna människors personlighet i delar av trädgården? En blomma kan få symbolisera hur personen känner sig, en buske med bär traditioner från förr. De boendes tidigare sysselsättningar kan avspeglas i trädgården i form av element och föremål.

I Burtons artikel (2014) ges det exempel på trädgårdar där designen har påverkats av de boendes historia. Hur element som en friggebod eller fågelholkar får hjälpa till att hitta tillbaka till minnen. Växter som var vanliga och populära förr finns också för att få människor att hålla sig aktiva genom att minnas och samtala om hur det såg ut förr i tiden (Ibid). Naturen och det gröna har en positiv inverkan på människan oavsett om personen är aktiv eller passiv i utemiljön. Men vi uppfattar intrycken olika beroende på vilken kulturell eller social bakgrund vi har och vilken uppväxt vi har haft (Grefsrød, 2002 s.36). Arter av växter kan ha olika betydelse hos människor. Vissa kopplar kanske ihop en viss sorts växt med en plats, händelse eller liknande.

Går det att plocka in trädgården även inomhus? Genom stora fönster skulle det gå att ta del av platsen året om, även de dagar då vädret kanske inte tillåter utomhusaktiviteter. Bengtsson (2003 s.13) menar att det finns ett stort värde i att få ta del av trädgården på detta sätt om än lite på avstånd. Om personen inte kan följa med ut kan detta vara ett sätt att ändå få en liten del av trädgårdsupplevelsen (Ibid).

Det har visat sig att känslan av att kunna kontrollera sin situation är en viktig aspekt för att människor ska klara av att hantera stressade situationer och stress som är relaterad till sjukdom och att må dåligt. Privatlivet som upplevs bristande i sjukvårdsmiljö är också en faktor till stress. Människor som upplever sig ha kontroll har lättare att hantera stressen och upplever den inte heller lika starkt (Ulrich, 1999 s.37-38). För att personer ska kunna hantera stressen och känna kontroll över sin situation krävs det att trädgården är tillmötesgående och stöttande. En viktig aspekt är att de boende vet om den och hittar, men också vet hur de ska använda den, både passivt och genom aktiviteter. Det handlar om rörelse och orientering på platsen, en förståelse hur man tar sig fram (Ulrich, 1999 s.41).

Trädgården har en stor påverkan på människans känsla av tillhörighet. Allt går inte att styra via designen utan personal och tidsaspekten påverkar också demenssjukas möjlighet till utevistelse. Det krävs motivation och engagemang där den boende lyfts och stöttas i sin rättighet att gå ut och ta del av trädgården. Det ska inte finnas krav som skapar känslor av att inte klara av situationen utan det är viktigt med en tillåtelse av att bara vara (Stoneham 2002, s161). Lugnande effekt är en annan kvalitet som trädgården har. Antingen i sig själv eller tillsammans med vatten motverkas känslan av rastlöshet (Bengtsson och Carlsson, 2005 s.57-58). Socialstyrelsen tar upp begreppet personcentrerad omvårdnad som en punkt i vården av dementa i en av deras rapporter: "Begreppet personcentrerad omvårdnad är centralt i de nationella riktlinjerna. Personcentrerad omvårdnad

innebär att personen – inte demenssjukdomen – sätts i fokus och tar utgångspunkt i den demenssjukes upplevelse av sin verklighet. Utvärderingen tyder på att begreppet har fått stort genomslag i verksamheter som arbetar med personer med demenssjukdom. Till exempel tycks levnadsberättelser, som innehåller en beskrivning av den enskildes livshistoria, värderingar och preferenser, vara ett etablerat arbetsredskap vid landets demensboenden... En viktig förutsättning för att kunna erbjuda en personcentrerad omvårdnad är att boendena inte är alltför stora, och att det finns tillräckligt med personal för att verksamheten ska kunna utformas efter den enskildes behov.” (Socialstyrelsen, 2014 s.24). Trädgården blir ett hjälpmedel för att arbeta för människan och inte sjukdomen. Utformningen bygger på kunskap om sjukdomen och behoven hos patienter men trädgården används utifrån den enskilde personens önskemål.

Genom att utforma omgivningen för den demenssjuke så att platsen lyfter de funktioner som finns istället för att påminna om de som saknas kan personen lägga sin energi på att stärka självkänslan. I annat fall kan energin gå åt att kompensera och vändas för det som inte klaras av (Ericsson, 1991 s.21).

Det finns en tendens på boenden att bygga stora och luftiga privata rum och lägenheter medan det sparas in på de gemensamma ytorna. Tanken och förhoppningen är att de boende ska tillbringa den största delen av sin vakna tid i samlingsrummen med personal och andra boende. Det ska också synas i utformningen och designen att platsen är deras (Ericsson, 1991 s.22-23). Genom att lägga energi och engagemang på de gemensamma ytorna skapas en styrka i dessa platser som kan skapa en vilja att vara där. En trädgård som inbjuder till att många sitter tillsammans blir en naturlig samlingsplats. Med små rum i det stora rummet finns det olika platser att välja för att slå sig ned.

3.2 Trädgårdsmiljöns betydelse

Denna del berör betydelsen av en trädgård för personer med demens på ett fysiskt, psykiskt och socialt plan. Aspekterna kan fungera som argument för en trädgård som hjälpmedel inom vården av demensjuka personer.

3.2.1 Helande trädgårdar för dementa

Begreppet ”Healing Garden” används av Ulrich (1999 s.30) om en plats med vegetativa inslag, som ger en känsla av natur, där syftet är att skapa en lugn miljö för att bland annat minska stress. Dessa hälsofrämjande trädgårdar är hitintills vanligast på sjukhus eller boenden för Alzheimersjuka men har positiva effekter på andra människor också. En sådan trädgård kräver ett objektivet synsätt av designern där istället användarnas behov och önskemål ligger till grund för miljöns utformning. Därför skapas dessa trädgårdar bäst genom kontakt med boendet och undersökningar kring vad människorna där behöver (Ibid). Genom att verka stöttande och motverka stress hos besökaren kan trädgården verka hämmande mot flera olika negativa tillstånd och sjukdomar (Ulrich, 1999 s.31). På olika sätt främjar trädgården återhämtningen av stress och stöttar det sociala livet. Det finns möjlighet att röra på sig och kroppen får träna. Den boende får chans att känna kontroll över sin situation och möjlighet till privat tid. Dessutom skapar känslan av natur en möjlighet till positiv distrahering från saker som annars kan störa i vardagen. Tillsammans med de stresshämmande faktorerna behöver platsen erbjuda en känsla av trygghet och säkerhet (Ulrich, 1999 s.35-36). I trädgården går det att bedriva aktiviteter som kan ytterligare stärka de sociala banden mellan människor på boendet men det får inte ta över så att möjligheten till att få vara privat och ha ensamtid i trädgården försvinner (Ulrich, 1999 s.45-46).

3.2.2 Värden och effekter av utemiljön

Det har visat sig att äldre på boenden föredrar gröna miljöer med mycket vegetation. Detta gäller både vid vistelse utomhus och i form av vyer från fönstret. Vegetationen bör ha hög artrikedom och där det finns växtlighet utanför boendets trädgård bör denna framhållas för att skapa ännu grönare utsikt (Kearney och Winterbottom, 2005 s.23-24).

Bengtsson(2006 s.29) menar att de stora kvaliteterna med att vistas utomhus jämfört med inomhus är de föränderliga faktorerna. Ute finns det möjlighet att ta del av årstidsväxlingarna. Naturen och klimatet förändras över tid och med dem temperaturen, ljuset och luften (Ibid). **En annan person** som också trycker på kvaliteten av årstider, dygns- och väderleksvariation som finns i naturen är Westerberg(2011 s.33). Hon menar att ”naturen har allt inomhus inte har.” Det växande och levande i form av djur, insekter och olika växter stimulerar våra sinnen. Genom att skapa en trädgård som plockar inslag från naturen, följer årets skiftningar och möjliggör möten utomhus på en neutral mark kan äldreomsorgen erbjuda en värdig vård för alla (Ibid). Både Bengtsson och Westerberg berör utemiljöns viktiga föränderliga tillstånd. Detta skapar en skillnad mellan inne- och utemiljön. Innemiljön har fast struktur som inte ändras utan mänsklig påverkan medan utemiljön är dynamisk där få saker går att styra.

I en studie har det framgått att äldre vill komma ut helst flera gånger i veckan men långt ifrån alla får och kan det. Utevistelsen ger harmoni och sprider glädje. Viktigast är den friska luften och möjligheten att röra på sig. Andra viktiga faktorer som lockar är växtligheten i form av blommor, träd och buskar (Ottosson och Grahn, 1998 s.57-58). Finns tillgång till att vara ute går det att öka välbefinnandet hos de dementa och få dem att hålla en stabilare dygnsrytm. Dessutom kan aggressiva beteenden minska (Svensson, 2012 s.245). Det har visats sig att trädgårdarna har haft flera fördelar som påverkar hela vårdhemmet. Förutom att livskvaliteten för de boende ökat, aktiviteter och träning blivit lättare att klara av så har också arbetsbördan för personalen på boenden sänkts. Dessa trädgårdar har både hälsosamma fördelar för en viss målgrupp, i det här fallet demenssjuka, men ger även allmänna positiva effekter för andra personer som får ta del av platsen (Hartig 2006). Genom att lyfta fokus från de boende går det istället att se helheten. Om det satsas på en miljö där både personal, boende och anhöriga trivs läggs en grund som sedan går att arbeta vidare på. En trädgård blir en plats där värden i sig inte har störst fokus utan livskvaliteten och samspelet mellan olika människor är av större vikt.

Anita Jernberg (2001 s.90) nämner tre dimensioner som finns med i en trädgård där trädgårdsterapi kan bedrivas. Här finns perspektiv som riktar in sig på upplevelse, aktivitet och rehabilitering. Trädgården ska vara en plats för att bara kunna vara på, att sitta själv eller tillsammans med andra. Till denna kategori hör sinnenas trädgård. I samband med årstidernas skiftningar skapas olika former av aktiviteter och saker att göra i trädgården. Sist men inte minst finns det chans att med trädgårdens hjälp både psykiskt och fysiskt träna upp funktioner som är nedsatta (Ibid). Dessa delar är viktiga även i en trädgård för dementa, där kanske inte terapi bedrivs aktivt men alla delarna ändå går att ta del av. Trädgården ska vara utformad så kravlöst att det räcker med att bara vara där. Samtidigt som det finns möjlighet till att ta del av en aktivitet och få hjälp till. Genom rörelse och möjlighet till att sitta ned och samtala skapas chans att träna upp både fysiska och psykiska funktioner.

Trädgården skapar möjligheter att ta med aktiviteter ut. Under sommaren går det att byta ut träningsrutinerna som vanligtvis utförs inne till lek och träning som fungerar bra utomhus. Genom till exempel boule tränar de boende upp sin rörelse och får samtidigt vara ute. Andra aktiviteter som sker i trädgården kan plocka upp gamla minnen med hjälp av associerande föremål. Trädgården är en bra plats också för traditioner som tidigare upplevts och firats utomhus. Hit hör till exempel valborg och midsommar (Lenninger, 2002 s.22). Trädgården finns tillgänglig som ett extra rum

utomhus där alla får plats att ta del av en aktivitet i den grad de vill. Här finns möjlighet att ta upp gamla traditioner som är kopplade till grönska och vegetation men även skapa nya.

Med en genomtänkt design av utemiljön finns det goda chanser att skapa en positiv distraktion, ett socialt stöd och en känsla av kontroll hos de demenssjuka. En trädgård kan plocka fram de positiva känslorna och blockera de negativa. Då minskar riskerna för orostankar och de dementa får fler möjligheter att hålla igång det sociala livet med trädgården som en plats att vistas i med sina nära och kära (Carman s.112). Gehl beskriver utevistelsen med ”Life between buildings offers an opportunity to be with others in a relaxed and undermanding way.” (Gehl, 2011 s.17).

Zeisel (1999 s.117) berättar om sundowning, något som kan drabba personer med Alzeimer. Vid sen eftermiddag eller tidig kväll kan gamla vanor och känslor av att sluta arbeta och gå hem för dagen infinna sig. Man blir nervös, rastlös och känslös. Zeisel menar att utomhusvistelse motverkar dessa känslor och hjälper personerna att hitta dygnsrytmen och ha lättare för att somna när det verkligen är dags för det (Ibid). Inom geriatriken (geriatrik: ”läran om sjukdomar hos äldre”, Nationalencyklopedin) finns också tankar om utevistelse som en metod att arbeta mot sundowning. ”En kombination av måttlig aktivering dagtid, exponering för dagsljus, och sömnrestriktion dagtid har rapporterats kunna minska symptomen.” (Dehlin och Rundgren s.329).

3.3 Utformning

3.3.1 Trygghet och säkerhet

Det har visat sig vara naturens kvaliteter som är den största dragningskraften och lockbetet för att gå ut och det är de naturlika elementen som uppskattas mest. Exempel på detta är grönska, blommor och vatten. En attraktiv utemiljö uppfattas meningsfull men det krävs också att den upplevs säker och bekväm för de boende (Rodiek, 2005 s.103-104).

I en studie som gjorts av Demensförbundet uttrycker många anhöriga vikten av en trädgård att gemensamt kunna gå ut i. Det önskas rumsligheter och skydd där det går att sitta mer enskilt och prata. Gångar och ytor bör vara lätta att gå och att köra rullstol på så att en person ensam klarar av att ta med sin anhörig ut (Dahlenborg, 2003 s.11). För att skapa en länk mellan inne och ute, boende och trädgård, krävs det att vägen känns säker och tillgänglig. Genom att undvika hinder som trösklar och trappor förenklas möjligheten att ta sig ut. Att trädgården har en inbjudande sida mot huset är också en faktor för att vilja ta sig ut. För personalen kan det vara tryggt med uppsikt från boendet ut över trädgården, även om man kanske befinner sig inomhus (Dahlenborg, 2003 s.25). Annan forskning visar att markunderlaget för att ta sig ut är av stor vikt, lutningen får inte vara för kraftig och man vill förutse var det finns möjligheter att gå. Genom att få en översikt över platsen så människor vet var det finns viloplatser skapas också en trygghet som ger mod till att våga gå ut (Zeisel och Tyson, 1999 s.460). Säkerhetaspekter som kan påverka de boende positivt är räcken att hålla sig i och låga kanter och trösklar (Bengtsson och Carlsson, 2005 s.55).

Problem och hinder som kan ligga till grund för att de boende inte kommer ut bottnar ofta i brist på vilja. De ser det som krångligt då de kanske inte befinner sig direkt på bottenplan, vädret är dåligt eller så uppfattas trädgården som tråkig. Fysiska aspekter är långt avstånd till uteplatsen, det går inte att sitta så avskilt som man vill och markbeläggning som försvårar promenad och att köra rullator och rullstol. (Dahlenborg, 2003 s. 8) Bristen på rörlighet eller en liten personalstyrka är andra saker som begränsar utevistelsen. En idé kan vara att skapa mindre trädgårdar närmre de olika delarna på boendet vilket ger fler möjlighet att ha nära till utemiljön. Genom att ta in trädgården som en del av rutinerna på boendet skapas en interaktion mellan de dementa och naturen (Kearney och Winterbottom, 2005 s.22-23). Forskning visar att om människor har lätt att röra sig ut och in mellan boendet och uteplatsen skapas ett flöde där det blir spontant att ta sig ut. Om byggnaden är lägre, det vill säga har få våningar, behöver den boende inte ta ett stort beslut för att gå ut. Det krävs inte lika stora förberedelser då det är smidigt att gå in igen (Gehl 2011, s.185). Genom att bygga boenden med ett plan minskar vissa fysiska hinder och chansen att gå ut spontant kan öka. Om hemmet ändå har två våningar kan det vara bra att kontrollera hur lätt det är att hitta och ta sig från övervåningen till trädgården. Genom att minska psykiska hinder kan de fysiska kanske kännas lättare att övervinna och tvärtom.

Det framkommer att tryggheten har både fysiska och psykiska aspekter. Det handlar om att våga gå ut i trädgården. Men för att kunna göra det krävs en viss vetskap om vilka möjligheter där faktiskt finns. Hur går det att ta sig runt och var finns det möjlighet att vila. Dessutom måste det gå att genomföra rent praktiskt. Gångar utan hinder, med tydliga riktningar och vid behov kanske hjälp ut. Hinder i den fysiska miljön kanske kan klaras av om personen får lite stöttning.

Eftersom personer med demens kan befinna sig i olika stadier av sjukdomen reagerar de olika på en viss situation. Detta skapar varierande behov för vad som känns och upplevs som tryggt. I trädgården bör dessa olika behov mötas med stråk och vegetation för att skapa en tryggare och säkrare miljö som är anpassad för olika sorters människor (Grefsröd, 2002 s.50).

Vid design som ska passa så många som möjligt är det bra att utgå från de svaga och mest känsliga

personerna. En utformning som är anpassad efter de med störst behov bör fungera för de flesta andra också (Grefsrød, 2002 s.53). Samtidigt som miljön verkar stimulerande bör den undvika att väcka negativa känslor kring saker som den demenssjuke inte klarar av att göra längre. Genom milda intryck blir utformningen tillåtande för fler personer (Grefsrød, 2002 s.52). Det gäller att hitta en balans i designen där intrycken finns delaktiga i den mån att de stimulerar utan att väcka obehag. Här kan finnas en hårfin gräns mellan tråkigt och behagligt liksom mellan stimulerande och stötande. Kanske går det att jobba med trädgården i olika zoner för att skapa möjlighet att välja styrka på stimulans och intryck? Vid entrén kan de milda och lugna intrycken få plats och längre ut i trädgården ökar stimuleringen med växter, former och element.

En trädgård för dementa bör vara så säker att ingen kan rymma därifrån samtidigt som de boende inte ska känna sig instängda. Genom att utforma grindar så att de inte ses som utgångar för de boende men ändå finns där går det att skapa en lugnare och säkrare miljö. Här kan vegetationen eller tekniken vara till hjälp för att skapa en trygg och säker plats som inte upplevs instängande. Elektroniska lås verkar för säkerheten och slingrande eller väggbildande växter kan gömma grindar så att de inte märks av eller syns (Zeisel och Tyson, 1999 s.460). Det bör skapas en känsla av frihet samtidigt som vegetationen är så styrande att förvirring och val hos den dementa inte uppstår.

Idag finns det inte trädgård eller uteplats att tillgå på alla särskilda boenden (Demensboende är en form av särskilt boende, Bengtsson, 2003 s.21). Ett första steg på dessa platser blir att skapa eller möjliggöra detta. Efter det kommer behovet av stärkt fysisk tillgänglighet. Ju fler funktionshinder människor har ju mer behöver miljön bemöta dessa och verka stöttande (Bengtsson, 2003 s.13). Människor med stora vårdbehov och mycket hjälp i vardagen har också större behov av en kvalitativ närmiljö och tillgänglighet till denna (Bengtsson, 2003 s.55). Utemiljön bör också skapa möjligheter till meningsfull utevistelse under hela året (Svensson, 2012 s.230).

3.3.2 Orientering på en plats

Kevin Lynch menade att människors intryck och upplevelser av en plats är olika och därför skapar vi unika bilder av hur vi ser platsen. Han försökte hitta fysiska objekt till vilka vi refererar för att orientera oss på en plats. Resultatet blev fem kategorier av element: stigar, kanter, områden, knutpunkter och landmärken (Lynch, 1960 s.46).

Rörelsen är närvarande och under sträckan som personer går eller åker tar de del av miljön utmed vägen. De andra elementen länkas samman med hjälp av stigen.

Kanten	Gränsen mellan två olika områden. Kanten delar upp en plats och används inte som en yta där människor rör sig.
Områden	Delar av en plats som tillsammans med stigen är dominerande element.
Knutpunkten	Där stigar möts och det är en naturlig plats att stanna på. En plats dit föremål koncentreras.
Landmärken	Ett element specifikt för platsen som både kan vara något man står vid eller ser på avstånd. Det kan vara en urban detalj, skylt, märke men likaväl något levande som ett träd.

Tabell 1. Tabell över de fem orienteringselementen som Lynch tagit fram. Fritt översatt till svenska med förklaringar till. (Lynch, 1960 s.47-48)

Zeisel och Tyson (1999 s.447) har förutom Lynchs fem orienteringselement lagt till fyra egna; utsikt, möbler, växtmaterial och symboliska antydningar. Dessa är specifikt anpassade för personer med demenssjukdomar (Ibid). *Utsikten* eller vyerna är det som ses både när man står i trädgården och när den betraktas till exempel inne från ett fönster i boendet. Ibland kan det finnas utsikt från trädgården ut i landskapet ibland kan den viktiga utsikten vara det man har precis framför sig. Genom att betrakta trädgården redan från insidan av huset integreras ute med inne. Dessutom läggs grunden för den viktiga kunskapen att det finns en trädgård att tillgå. Alla större element i trädgården *möblerar* den och skapar rumslighet. Hit hör både fasta och mobila enheter som bidrar till sittplatser, skydd och belysning. Dessutom hjälper de till som landmärken och styr upp rörelser och riktningar i trädgården. Genom att elementen är gjutna i marken alternativt flyttbara skapas det olika förutsättningar att samlas och umgås. Med en blandning av båda finns både trygga, fasta platser att sitta på och formbara ytor som lägger grund för sociala samlingar (Zeisel och Tyson, 1999 s.452-453).

Det är all form av *vegetation* som gör trädgården till den speciella plats som den är jämfört med andra rumsligheter. Det finns en dynamik och en förändring och det är växterna som ger trädgården dess levande uttryck. En trädgårds vegetation kan delas in i två grupper; den fasta strukturen eller stommen och den utvecklande och föränderliga delen. Till den första gruppen hör större växter som träd, buskar men även perenner och annueller. Dessa växter skapar helheten i trädgården, formar och sätter karaktär. Den föränderliga delen är grönsaker, kryddor och krukor med blommor. Denna del kan människorna påverka och arbeta med. *Symbolerna* i trädgården är viktiga för att stötta minnet och orientera sig i tid och rum. Dessa återfinns i vegetationen, dekorationer eller speciella objekt. Genom betraktelser och aktiviteter får de boende chans att uppleva kultur och skiftningar i naturen. Det skapas möjlighet att prata om vad som händer och har hänt och förstå det genom trädgården (Zeisel och Tyson, 1999 s.454-455).

Orientering på en plats bygger på uppfattning var man är och förståelsen av vart man ska. Framförallt är det via synen information tas in men även de andra sinnen kan vara delaktiga i olika grad. Förmågan att orientera sig skiljer sig mellan människor och beror förutom den kognitiva förmågan men även utifrån sinnenas funktion. Försämrade syn, hörsel eller begränsad överblick kan alla skapa hinder. Genom tydliga kontraster på ytor kan framförallt den visuella delen stötts (Svensson, 2012 s.64-65).

3.4 Element i utemiljön

Beckwith och Gilster (1997 s.9) tar upp vattnet som ett element i trädgården. Detta kan ha flera olika funktioner beroende på vilket stadie av demenssjukdomen personer befinner sig i. I ett tidigt stadie, då de kognitiva delarna inte är så nedsatta ännu kan vattnet spela en symbolisk roll. Det kopplas till något vackert eller trevligt. I senare stadier berör det sinnena på andra sätt. Vatten kan porla eller rinna vilket skapar ljud och genom att ta på det får man en uppfattning av hur det känns (Ibid).

3.4.1 Ljus, färg och skyltning

Ljus är en viktig faktor när det gäller att orientera sig. En förutsättning är ett ljus som inte bländar och riktas dit man vill lägga uppmärksamheten. En annan tanke kring ljusets påverkan är möjligheten att skyddas från det, till exempel i form av starkt solljus (Svensson, 2012 s.66-67).

Konsekvens är ett annat ledord. Informationen ska vara enhetlig och enkel att ta till sig. Speciella punkter ska utformas så att skillnaden är tydlig mellan dem. Viktiga målpunkter som entréer kan vara extra tydligt markerade och kanske är det aktuellt med fler detaljer än endast visuella. Om så är fallet bör de uppfattas på samma sätt som det visuella. Ord och siffror liksom begrepp för riktningar bör uteslutas, färg eller symboler kan vara mer lättförståeligt (Svensson, 2012 s.66-67). Det är dock viktigt att vara uppmärksam på vilka färger som används. Vissa människor kan vara färgblinda eller ha andra svårigheter att göra skillnad på färger. Då kan det också vara bra att färgen kombineras med något annat utmärkande. En symbol, något taktilt eller kanske en ljudsignal. Starka färger kan verka tröttande vilket gör det bäst att undvika dessa i större mängd. En färgs ljusstyrka eller mättnad är lättast att uppfatta jämfört med skillnad på kulör om man som person har nedsatt syn. En varierande ljusstyrka kan användas för att skapa till exempel ett ledstråk och markera ut sträckor och knutpunkter (Svensson, 2012 s. 71-72). Skyltar bör hållas enkla och logiska. De får inte vara för många, det kan skapa mer förvirring än hjälp. Läsningen kan vara riktad till olika människor. Det kan vara information, hänvisningar eller en orienteringskarta. Placeringen ska vara konsekvent och skyltarna får inte skymmas av andra föremål eller vegetation (Svensson, 2012 s.77-78).

3.4.2 Belysning

Med belysning skapas fler möjligheter att använda trädgården. Trots att de boende inte vistas så ofta där på kvällar eller om vintern kan belysning bidra till att trädgården blir en trevligare plats eller går att beskåda inifrån ett fönster även dessa tider. Allt behöver inte belysas men med hjälp av ljuset går det att framhäva det man vill visa eller kanske lyfta lite extra. Med bra belysning utmed gången blir det lättare att gå men med felaktig belysning av föremål kan det verka mer skrämmande än hjälpanande. Belysningen får både en praktisk och estetisk aspekt. Armaturen bör vara tydlig och se ut som en typisk lampa. Det finns exempel när de boende uppfattat armaturen som papperskorgar eller liknande. Det kalla, vita ljuset bör undvikas, istället bör det gå lite åt gult, vilket upplevs naturligare och mer behagligt (Drivdal Berendsen et al. s.89-90).

3.4.3 Gångar

Gångar är det starkaste stödet i designen för demenssjukas rörelse utomhus. Trädgården har en huvudgång och utifrån denna kan eventuellt smitvägar finnas för att underlätta valet av längd på promenad (Zeisel och Tyson, 1999 s.447-448). En trädgård anpassad för dementa har traditionellt en form eller uppbyggnad som är knuten till gången. Det är vanligt med en väg som går som en loop eller ögla, där början länkas ihop med slutet. Utmed gången återfinns igenkänningsbara element, detaljer och växter. Andra trädgårdar kan vara uppbyggda så gången inte sitter ihop som en

ögla utan leder in och fortsätter inne i boendet istället. I vissa fall har trädgården sitt centrum kring ett landmärke, till exempel en pergola med sittplatser och gångar som ansluter sig. Då kan det finnas kompletterande gångar runt (Zeisel och Tyson, 1999 s.446). Många dementa använder stigen utan att tänka på vart den leder. De vandrar rastlöst omkring utan direkta mål, därför är det viktigt att stigen leder dem rätt. Bra är om stigen så småningom leder tillbaka till boendet. Genom att undvika stigar med valmöjligheter slipper den dementa att välja då den inte förstår konsekvenserna av sina handlingar likt andra människor. Att behöva välja kan också vara en inkörsport till stress (Drivdal Berendsen et. al. s.57-58).

Kring stigen bör det finnas marginal för växtlighet så vägen inte skuggas. En eventuell skugga skapar obehag då den kan uppfattas som en grop eller en kant av människor med nedsatt djupseende. För att det ska gå att ta sig fram både med hjälpmedel som kryckor, rullator och rullstol får inte gången vara för smal. Dessutom behövs extra bredd på några ställen så det finns plats att mötas på (Grefsrød, 2002 s.65). Gångvägen bör vara 1,5 meter bred, det ger möjlighet till vissa möten, och kan kompletteras med särskilda vändzoner eller mötesplatser. På vissa delar kan 90 centimeter vara okej, det är också minimum vid passager som öppningar i staket och häckar (Svensson, 2012 s.304-305). Det är bra att ha sittplatser i anslutning till gången men då gärna utanför gångytan så de inte utgör hinder för passerande (Dahlenborg, 2003 s.31). Sittplatser nära gången har inte bara en trygghetsaspekt och finns där för vila, utan de skapar också förutsättningar för möten i trädgården. Personer som sitter utmed gången blir ett naturligt stopp för förbipasserande. Det kan räcka att hälsa eller säga några ord så har ett möte skapats. Varje mötesplats blir då också ett exempel på en nod eller knutpunkt som Lynch menar är ett av orienteringsobjekten på en plats (Lynch, 1960 s.47).



Figur 1. Skiss över en trädgård där gången går som i en loop. Trädgårdsmöbler och vegetation utgör landmärken för att ytterligare underlätta orienteringen.

Akvarell, Linnéa Wallertz 2015-05-12

3.4.4 Markbeläggning

Rullatorer och rullstolar kräver en jämnare beläggning för smidig rörelse. Annars kan det bli svårt att ta sig fram och promenaden kan bli skakig på grund av det ojämna underlaget. Kanten på eventuella plattor ska inte vara fasad eller ha fogar utan fyllnad. Vid regn får markbeläggningen inte bli hal eller börja röra på sig. Asfalt är lätt att ta sig fram på tack vare den släta ytan. Vill man skapa lite mer effekt går det att lägga grus i asfalten. Andra alternativ är betongmarksten, betongplattor eller stenhällar som är släta. Dock är det viktigt att arbetet är noggrant utfört för att undvika sättningar. Genom att packa stensmjöl med 0-4 mm kornstorlek går det att skapa ytor med möjlig framkomlighet men det finns fortfarande ett visst motstånd i beläggningen. Material att undvika på gångytor anpassade för alla är annars gatsten, grovkornigt löst grus, gräs, bark, träkubb och ojämna plattor av olika sort (Svensson, 2012 s.305-307). Här kommer funktion före estetik. Blir trädgården en svårframkomlig plats lockar den färre människor. Kanske finns önskan om en trädgård med grusgångar eller vacker plattbeläggning men behovet att framkomlighet som ställer högre krav? För att skapa en plats möjlig för fler att besöka kan vegetationen få stå för det tilltalande och vackra istället för markbeläggningen.

Markmaterialet bör ha samma nyans helt igenom då skiftningar kan uppfattas stressande. Gärna ljusa färger så ytan upplevs som varm. Var uppmärksam på möten mellan olika material. Om en gång är plattlagd och mönstret bryts vid något ställe kan det verka förvirrande för den gående. Starka kontraster mellan ljust och mörkt kan också fungera som broms under promenaden. Beläggningen får varken bli hal eller uppfattas som hal (Dahlenborg, 2003 s.32). Ytan får heller inte vara så ljus att den uppfattas som bländande. Då kan det vara bättre med något tonat underlag (Hartig, 2006). Beroende på vilket beläggning man väljer att använda sig av går det att skapa många olika uttryck. På så sätt blir gångens material så mycket viktigare än bara vilken beläggning som är mest praktisk att gå på. Texturen och ytan kan också påverka hur man uppfattar materialet och platsen (Beckwith och Gilster, 1997 s.11). Ligger stigen i anslutning till en gräsmatta är det bra om det lätt går att byta underlag och röra sig ut på gräset, undvik kanter som kan utgöra risk för att snubbla (Dahlenborg, 2003 s.33). När det gäller gången och markbeläggningen går det att se på val utifrån två perspektiv. Vissa personer behöver hjälpmedel för att ta sig fram och behöver då ett slätare underlag. Andra kan gå utan hjälp och kanske önskar lite motstånd under promenaden istället. Fler sinnen än bara synen aktiveras vid promenaden. Ljudet av fötterna mot marken skapar också intryck såsom känslan under fötterna när underlaget byter från plattor till gräsmatta. Trots att man vanligtvis har skor på sig förändras ändå underlaget till det mjukare. För de människor som fortfarande har en viss balans skapas det möjlighet att upptäcka trädgården utanför gångarna. Då krävs det att miljön uppmuntrar till detta.

Genom att ställa föremål på gräsmattan som lockar till användning, en bänk eller liknande, vågar människor röra sig på ytan. Om mattan lämnas tom är det lätt att uppfatta ett förbud att beträda den (Westerberg, 2011 s.42). Ett förbud behöver kanske inte vara uttalat. En känsla av att inte få göra något kan hindra lika mycket som att någon sätter upp en skylt. Med fysiska och psykiska knep går det att minska dessa hinder. Förutom möblering av gräsmattan går det att muntligen berätta om möjligheterna att få röra sig på gräset.

3.4.5 Landmärken

En demenssjuk kan inte sortera informationen som tas in på samma sätt som övriga människor. Bilderna och föremålen som ska relateras till måste vara enkla att förstå då de ska fungera som orienteringsföremål i trädgården. Det är bra att använda sig av kända föremål, gärna något som associerar till förr (Dahlenborg, 2003 s.39). Landmärken blir en hjälp i att orientera sig i en trädgård, att veta var man är och vart man ska. Landmärkena går att dela in i en större och mindre variant. Det större landmärket ses på håll och är synligt i alla delar av trädgården. Det kan till exempel vara dörren in till boendet som är utmarkerad vilket gör att man känner att man kan hitta hem. Andra element som kan utgöra större landmärken är en berså eller pergola. Bänkar och utemöbler eller olika växter är ledande för ögat och utgör små landmärken utmed gångarna i trädgården (Zeisel och Tyson, 1999 s. 449-450). Genom att kombinera stora och små landmärken går det att skapa en struktur i trädgården, för orientering och överblick. Med detta som grund kan sedan mindre detaljer och växtlighet adderas med eftertanke för en mer tilltalande utemiljö. Dock kan balansen mellan olika element, både levande och byggda vara viktig för att behålla en vegetativ trädgård. Med för många byggnader och föremål kan utemiljön få ett mer urbant intryck. Det är ju trots allt det gröna och växande som bör ha huvudrollen i en trädgård.

3.4.6 Negativa effekter

Vid design av en trädgård för människor som är olika känsliga för intryck är det viktigt att inte endast utforma efter vad man som person själv tycker är estetiskt vackert eller tilltalande. Ett föremål eller element som uppskattas i vanliga fall av parkbesökare kan verka stressande på människor med sjukdomar som påverkar psyket. Medan naturen är ett populärt motiv och inslag i en trädgård kan konst i form av abstrakta skulpturer och tavlor uppfattas negativt. Svårigheten med den abstrakta konsten är hur vi ska uppfatta den, då den kan betyda flera olika saker. Det är lätt att tolka den negativt om man redan har negativa känslor och tankar (Ulrich, 1999 s.65-66). Valet av landmärken blir viktigt så det inte får mer negativa än positiva effekter. Det är bättre med ett konkret föremål som associerar till något välkänt än ett tolkningsbart verk. Vid osäkerhet kan det kanske vara säkrare att utesluta ett föremål istället.



Figur 2. Utemöblerna ger inte bara möjlighet att sitta ned för att vila, de kan också utgöra landmärken i trädgården. Akvarell, Linnéa Wallertz 2015-05-12

3.4.7 Sittplatser för möte och egen tid

Det ska gå att välja var man vill sitta. Genom att erbjuda både plats i solen och skuggan går det att bidra till högsta möjliga bekvämlighet. Skapas sittplatser i samband med upphöjda odlingslådor finns det möjlighet både att sitta ner och inbjudas till lättare trädgårdsarbete. Här kan olika storlekar och höjder inbjuda människor med olika förutsättningar. Genom att till exempel inte göra lådan för djup möjliggörs även för rullstolsburna att komma intill. Att låta det odlade växa i höjdled är också ett sätt för att skapa fler möjligheter att nå växtmaterialet (Johnson, 2002 s.151). Odlingslådorna

kan vara grunda och upphöjda för att det ska kunna gå att köra in till exempel en rullstol under dem. Ett annat alternativ är att använda en stödmur för att kombinera sittplats och odling. De olika alternativen skapar också möjligheter för personer som har svårt att böja sig att kunna komma nära det planterade (Svenson, 2012 s.325).

Odlingslådorna och rabatterna kan på olika sätt skapa en integrerande och välkomnande plats där alla människor får chans att vara delaktiga. Om människor har vetskap om möjligheten att få sitta ner och vila och i trädgården ser att det finns soffor och bänkar vågar de ut och röra på sig. Detta skapar en trygghet, där chansen till vila kan skapa möjligheter för aktivitet.

Människor behöver kunna välja om de vill sitta tillsammans med andra eller enskilt, få sol på sig eller sitta i skuggan, så därför kräver trädgården flera sorters ytor som erbjuder dessa olika möjligheter (Zeisel och Tyson, 1999 s.460). Trädgården bör utformas med både gemensamhetsytor och mindre platser att sitta själv på. En samlingsyta kan vara en terrass eller uteplats där det går att ha allt ifrån vardagsaktiviteter till fester. En gång får gärna ansluta så att det banar möjlighet för spontana pratstunder med personer som rör sig förbi (Zeisel och Tyson, 1999 s.448-449). Det får gärna finnas två stycken samlingsplatser i trädgården, en nära boendet, kanske precis utanför dörren, och en plats lite längre in i trädgården. De kan vara utformade på liknande sätt men den ute i trädgården fyller en funktion i att det krävs en promenad för att komma dit. Just den promenaden bidrar till både motion och upplevelser på vägen som man inte på samma sätt kan ta del av från huset (Drivdal Berendsen et al. 2007 s.66-67). Lika viktiga är platserna där man får vara i fred från de övriga boende och personalen. Dessa platser är viktiga för människors privatliv och stärker deras självständighet. Bra är om platsen eller rummet är skyddat men ändå nära gången. Då finns det möjlighet att få sitta i fred samtidigt som kontakten med omvärlden inte försvinner (Zeisel och Tyson, 1999 s.448-449).

För att kunna bemöta önskemål om olika uteplatser att sitta på är det bättre att dela upp ytan i flera mindre avdelningar. Det skapar möjlighet för människor med olika önskemål att ändå kunna sitta tillsammans. På en samlingsyta kan det då finnas både platser i solen och skuggan så att alla får bra förutsättningar att trivas under sin utevistelse.

Människor vill generellt sitta så de har ryggen fri. Därför väljer de sittplatser utmed en vägg eller liknande framför att sitta på en större, öppen yta (Gehl, 2011 s.157). Ett problem på många boenden är att dåligt väder eller mindre tilltalande väder hindrar de boende från att ta sig ut i trädgården. Blåst, kyla och regn är alla faktorer som spelar in. Skyddade ytor används mest, både av trygghets- och bekvämlighetsskäl (Bengtsson och Carlsson, 2005 s.54-55). Denna problematik måste tas hänsyn till i utformningen. Uteplatsen behöver kunna erbjuda både skydd mot sol och regn. Genom att skapa låg vegetation och andra former av element går det att minska påfrestningen av vind för de boende.

Möblerna i trädgården ska vara utformade så de blir ett stöd i utemiljön. De ska synas mot bakgrunden och inte smälta in i vegetationen för mycket. Genom att undvika platsgjutna soffor och liknande går möblerna att strukturera om för varje enskilt tillfälle. För att det ska gå att resa sig lättare från stolar och bänkar behöver människor med nedsatt balans plats för fötterna undertill möbelen. Dessutom bör det finnas plats vid de gemensamma ytorna för mobila sittplatser som rullstol (Dahlenborg, 2003 s.42-43). Genom att ge sittplatsen flexibla egenskaper med lättflyttade möbler med tillgång till tak finns det möjligheter att styra aktiviteter och samlingar efter hur vädret är. Detta främjar utevistelse trots ostadigt och växlande väder.

Genom att välja rätt sorts möbler fås en uteplats som många vill och vågar använda. Möbler av trä

är att föredra då dessa är stadiga att sitta i och leder varken kyla eller värme. Dock är det viktigt att ta hand om dem genom till exempel någon form av behandling av träet och ha koll på att materialet inte ruttnar av väderpåfrestningar. Undvik billiga plastmöbler som vinglar, det blir bara dyrare i längden (Chalfont, 2008 s.113-114).

3.4.8 Trädgård för alla sinnen

En sinnenas trädgård som skapades i Osaka, Japan, byggde på en undersökning av önskemål från hundratals äldre och deras vårdare. De flesta efterfrågade inte några bekvämligheter eller hjälpmedel utan den stora önskan var att få uppleva sol, vind blommor och grönska precis som vem som helst. Som grund för detta byggdes en trädgård i fem olika delar upp, en för varje sinne. I avdelningen för smak skapades en köksträdgård som är fri från bekämpningsmedel. Den del av trädgården som är till för synen innehåller blommor i olika färger och toner. Doftträdgården har örter och upphöjda planteringslådor för att man ska kunna komma intill växterna lättare (A. Miyake, 2002 s.54). För känseln finns vatten att doppa fingrarna i eller en gräsmatta att ligga på. Båda är anpassade med upphöjningar så det blir lättare att komma intill för alla människor oavsett fysiska hinder. Ljudträdgården har också vatten i form av speciella japanska fontäner. Mellan de olika områdena finns pelare som markerar gränsen för var nästa sinnesdel börjar. Som hjälp för att alla ska kunna ta del av trädgården finns punktskrift, reliefer och stöttning i form av inspelad information (A. Miyake, 2002 s.55). Genom olika modeller, storlekar och former på sittplatserna finns det ett varierat utbud som riktar sig till många olika sorters människor. Så alla kan hitta sin favoritplats att sitta på (A.Miyake, 2002 s.56).

Gruppboenden och olika former av särskilda boenden kan ta inspiration från en sinnenas trädgård. Utemiljön kan bli en tillgång i vardagslivet med möjlighet till både gemenskap och vila (Jernberg, 2001 s.91). Då äldre personer kan ha svårt att röra sig och tar sig fram sakta menar Bengtsson att stimuleringen i trädgården bör komma tätt under promenadens gång (Bengtsson, 2003 s.65).

Westerberg (2011 s.35) har tillsammans med en landskapsarkitekt, skapat en Sinnenas trädgård på äldreboendet Sabbatsberg i Stockholm. En process som tagit många år och inkluderat ett stort antal människor. ”Sinnenas trädgård blev en terapeutisk trädgård men också en trädgård där trädgårdsterapi kunde bedrivas. En terapeutisk trädgård handlar om dess fysiska form, innehåll och kvaliteter, medan trädgårdsterapi är något man som terapeut praktiskt bedriver i sitt behandlingsarbete i den fysiska trädgården.”(Ibid). Visionen var att erbjuda de äldre på boendet en chans att få uppleva och upptäcka naturens kvaliteter igen. Genom olika möten, både med trädgården och emellan människor, fanns ett mål om en bättre livskvalitet (Westerberg, 2011 s.33).

3.5 Vegetation

Sista delen är inriktad på det gröna i trädgården. Här tas aspekter kring växtval upp såsom gamla och välkända sorter kontra nyheter. Vad ska man tänka på när det kommer till allergi för vissa arter och bör en trädgård vara grön året om? Denna del innehåller också tankar kring aktiviteter och hur de kan ytterligare stärka utevistelsen.

3.5.1 Traditionellt eller nytt

”Kända motiv från staden där man befinner sig kan ge en geografisk förankring i tillvaron.”(Ericsson 1991 s.35). Ericsson berättar om valet av tavlor som hjälp för att orientera sig i en byggnad. Hon trycker på att välja rejäla och äkta föremål och menar att opersonliga detaljer snarare kan hämma känslan av hemtrevligt. Det gäller att välja medvetet och inte fastna vid tavlor utan även plocka in andra föremål som kan berätta en historia (Ericsson 1991 s.34-35).

Genom att applicera Ericssons kunskap vid val av vegetation går det att skapa en miljö som blir lätt att hitta i och känns mer hemma. Större träd eller buskar skulle kunna agera orienteringshjälp medan mindre växter får vara med och skapa en miljö som känns igen, påminner om något som är bekant. Det blir då tydligt att vissa växter kan bli mera tveksamma att använda, till exempel ovanliga exotiska växter, framförallt i flertal. Dessa skulle kanske snarare förvirra de boende och få dem att tro att de blivit flyttade utomlands. Med ett traditionellt utbud av växter och endast inslag av nyheter skapas en balans som kan bli lik något de upplevt tidigare i sitt liv.

Dahlenborg anser också att träd som känns igen och är passande för landskapet bör vara i majoritet (Dahlenborg, 2003 s.47). Andra menar att avbrott från det traditionella kan vara fullt så bra och istället ge upphov till högre stimulans hos de dementa. Det som ska fånga uppmärksamheten behöver inte vara något stort träd. Det kan räcka med att välja färgstarka annueller (Schmidtbauer et. al, 2005 s.69). Det räcker dock att skapa ett intresse för planteringen, något litet som sticker ut och ger effekt. Blomningen och de starka färgerna bör inte ta över. I övrigt bör färgerna på vegetation och element balansera upp platsen. Detta genom att plocka in kalla toner på en varm plats och varma toner på en plats som upplevs kall eller är skuggad (Kovary, 2002 s.119).

De boende kan ha en utländsk bakgrund vilket kan göra att det exotiska växtmaterialet också har en stor betydelse. Det är viktigt att inte dra alla över en kam och tänka för "svenskt". Det behöver finnas ett visst mod att våga ta in något nytt. Kanske behövs de färgstarka växterna för att de milda färgerna på den övriga vegetationen ska uppskattas? Kanske kan de färgsprakande blommorna vara det där perfekta, uppiggande avbrottet i en annars mild vardag? Växtmaterialet och diskussionen kring det kan bli ett sätt för människor att mötas och förstå varandras olikheter. Att våga ta in nya växter kan bli ett steg på vägen att våga bemöta förändringar i livet.

Jekyll menade att det är lätt att fastna i riktlinjer som snarare stjälper än hjälper. Hon hänvisade till en trädgård som skulle innehålla blå blommor. På grund av att trädgården skulle vara just blå tilläts inga andra färger där vilket resulterade i en enförmig, men blå plantering. Hade någon istället vågat plocka in en annan färg, gärna en komplementfärg, om så bara på några enstaka blommor hade det skapats en kontrast och istället hade den blå nyansen fått mer djup. (Lewis, 1984 s.28) Fler som forskat inom ämnet lyfter också upp kontraster och komplementfärger. De menar att äldre kan behöva växter med starkare färger då de uppfattar färger sämre än yngre människor. Kontraster är lättare att uppfatta än små skiftningar i färgnyans. Med komplementfärgerna kan man skapa de här kontrasterna. Till exempel orange eller framförallt rött mot grön bakgrund kan vara ett knep för att skapa kontrast (Drivdal Berendsen et. Al, 2007 s.72).

Växtmaterialet som används bör vara igenkännbart så det skapar en känsla av trädgård. Genom att tänka i en liten skala men ändå använda sig av fullvuxet material till största delen gör att trädgården upplevs etablerad men ändå hemlik. (Bengtsson, 2003 s.64) Vegetationen har inte bara stimulerande och estetiska värden. Fler träd och buskar kan fungera skuggande och låter luften cirkulera på platsen. Växligheten kan också fungera som avgränsning kring mötesplatser och enskilda sittplatser men även mot andra områden (Drivdal Berendsen et. Al, 2007 s.73-74).

3.5.2 Stimulans genom årstidsväxlingar

Sieradzki (2006 s.132) beskriver några riktlinjer för växtval när det gäller säkerhet och stimulans för demenssjuka. Framförallt ska växterna inte vara giftiga. Använd gärna material som var vanligt då de boende var yngre för att stärka deras minne. En annan funktion kan vara växter som stimulerar flera sinnen. Genom att ta fram material som är karaktäristiskt för årstidsväxlingarna skapas förutsättningar för att förstå vilken tid på året man befinner sig i. Detta blir ett sätt för att lättare kunna orientera sig i tiden (Ibid). Dahlenborg menar också att växligheten i trädgården

speglar rytmen i naturen under året. Genom att använda en majoritet av vintergröna träd och buskar försvinner den naturliga rytmen och tiden uppfattas ha stannat. Det saknas förändringar som fångar uppmärksamheten och nya upplevelser som leder till stimulans av nyfikenheten hos oss.

(Dahlenborg 2003 s.19) Istället ges rådet ”Välj buskar både efter färg på grenar, bladverk vid olika årstider och dofter”(Dahlenborg 2003 s.47). Åretruntupplevelser behöver inte bara vara blommor. Hit hör träd och buskar vars löv får vackra höstfärger eller har karaktäristisk stam och bark. Inslag av vintergröna blad och eller växter vars frukt sitter kvar länge kan också vara effektivt. Materialet får gärna locka till sig fåglar och fjärilar (Rothert s.71).

Personalen på ett boende beskriver också vikten av att få följa årstiderna och dess växlingar som en förståelse av tiden. Nya knoppar och blommor som skvallrar om att det är vår och trädens alla färger om hösten. Genom att prata om väder, växtligheten och hur man upplever skiftningarna skapas en förståelse för vad som händer. De boende kan applicera tanken om växternas vinterdvala och dess återuppståndelse på våren på sig själva och acceptera att det går upp och ner under året. (Bengtsson och Carlsson, 2005 s.60) Växter som är karaktäristiska för våren är lökväxter som påsklilja, scilla och krokus. På sommaren blommar ringblomma och pelargon för att till hösten ersättas av solhatt och höstflox. Genom att ta del av blommande syrén på våren och få smaka på frukt och bär under sommaren stimuleras flera sinnen (Grefsrod, 2002 s.70). För att skapa ljud i trädgården kan man plocka in olika växter och träd som kan stå kvar, torka och låta rasslande när vinden blåser igenom dem. Vatten kan också vara en källa till ljud men här måste man vara noggrann så det inte blir ett problem för säkerheten (Kovary, 2002 s.119).

På Solberga äldreboende i Älvsjö används klätterrosor med olika blomningstid och karaktär för att skapa en varierande och längre blomning. Olika sorters småträd och buskar av släktet Prunus används för att locka fåglar till trädgården. Häggen, körsbärslommonen och slånen ger också vacker blom tidig sommar och skiftande bladfärger om hösten (Lenninger et. al. 2002 s.16).

Uppfattningen är att en trädgård som är tilltalande året runt inte behöver betyda att den är ständigt grön. Skiftningarna i naturen som kommer med hösten och vintervilan skapar en känsla av liv. En vacker trädgård är den som förändras med naturen, där årstiderna går att upplevas fullt ut. En plats där de olika månadernas höjdpunkter koncentreras.

3.5.3 Allergi och överkänslighet

Vid entréer och precis vid den närmsta uteplatsen eller där ventilation sitter är det bra att välja växter som inte ger upphov till allergi. Undvik så långt det går björk, hassel, ek sälg, al, bok och gräs här då dessa kan skapa problem framförallt under pollensäsongen. Gråbo, korgblommiga sorter och starkdoftande buskar och blommor bör också användas med försiktighet. Vedartade växter som är mindre problematiska är oxel, rönn, lönn, kastanj och lind. Barrträd brukar också gå bra, liksom olika träd och buskar med frukt och bär (Svensson, 2012 s.311).

Detta är något man som landskapsarkitekt alltid bör ha i åtanke men framförallt i sammanhang och på platser där människor inte har fullt lika stor chans att välja var de vill och kan sitta, på grund av brist på kraft och ork. Är ytan större att arbeta på finns det möjlighet att placera växter som kan skapa problem i utkanten så den som vill och har möjlighet kan ta del av dessa. Men genom att undvika dem i direkt anslutning till huset och uteplatsen skapas en yta som är tillgänglig för fler människor.

3.6 Aktiviteter i trädgården eller att bara vara

Det har framkommit att en sorts trädgård inte räcker för att bemöta alla personer med demens. Genom att dela upp den i två delar går det att bemöta båda infallsvinklarna och tillåta både att bara vara och att få vara mer aktiv och genom att göra saker (Zeisel och Tyson, 1999 s.488).

En forskning har delat in begreppet Healing i två riktningar. I den ena upplevs trädgården med sinnena. Denna uppskattning av växtligheten sker på en omedveten och passiv nivå. Den andra bygger på en läkande miljö med hjälp av aktiviteter. Här är medvetandet delaktigt i samband med skötseln av trädgården på olika sätt. Man betraktar inte enbart växterna utan arbetar med dem (Miyake, 2002 s.56). Att få göra saker kan leda till att personer ser sig själva som värdefulla. Genom att få uppgifter som är lagom stora och få hjälpa till med sysslor skapar de en känsla av ansvar och sammanhang (Ericsson, 1991 s.29). Gehl menar att göra saker är en bra grund för att börja prata med andra människor. Genom att beskriva vad man gör eller vad som händer blir det lättare att hitta samtalsämnen. Själva aktiviteten blir också en anledning eller ursäkt till att gå ut (Gehl, 2011 s.191). En aktivitet skapar samtal i flera tider. Innan kan det pratas om vad som ska göras, under tiden kan nya samtalsämnen dyka upp. Efter aktiviteten går det att se tillbaka och minnas och på så sätt hålla aktiviteten i liv om än i tanken.

För att förstå människors görande och aktiviteter kan man använda sig av en modell som heter ValMO-modellen. Den står för The Value and Meaning in Occupations och används av framförallt arbetsterapeuter (Erlandsson och Persson, 2014 s.9). Genom att arbetsterapeuter och arkitekter samarbetar vid utformningen av en miljö går det att få in viktiga aspekter kring hälsa på både ett psykologiskt och socialt plan (Erlandsson och Persson, 2014 s.121).

Rekreativa aktiviteter är ofta självvalda, avslappnande och tillåter oss att bara vara. I dagens samhälle kan de uppfattas vara onödiga ur en tidsaspekt men de är viktiga för människors återhämtning i vardagen (Erlandsson och Persson, 2014 s.52-53). En aktivitet kan uppfattas olika av den föreslående personen, till exempel arbetsterapeuten eller personal på ett boende, och personen som ska utföra aktiviteten. Därför bör det finnas en förståelse och en kommunikation sinsemellan (Erlandsson och Persson, 2014 s.37). Genom denna förståelse går det lättare att inse aktivitetens möjligheter och ramar hos en viss person. Aktivitetens meningsfullhet skiljer sig från person till person. Dessutom påverkas situationen av när i livet aktiviteten utförs. (Erlandsson och Persson, 2014 s.29-30) För att upprätthålla den boendes identitet och självförtroende är det viktigt att titta i det förflutna efter aktiviteter och intressen. Kanske går det att återskapa något av det om än i en enklare form (Erlandsson och Persson, 2014 s.75). Den lilla aktiviteten som kan uppfattas som simpel för en utomstående kan vara en hjälp i att stärka en persons livskvalitet avsevärt.

Aktiviteter utomhus bidrar till ökad kondition, bättre benstyrka och det går att förebygga många kroniska sjukdomar. Är aktiviteten kopplad till en miljö där kontakten med naturen skapas ökar också hälsa och välbefinnande (Bengtsson, 2003 s.35-36). Genom att ta in trädgården och utevistelse som en del av vården går det att minska depression och oro och istället öka koncentrationsförmågan hos de boende. (Bengtsson, 2003 s.30)

4 Slutsats

Vid design och utformning av en trädgård anpassad för dementa finns flera aspekter att ha i åtanke.

Med sjukdomen följer framförallt psykiska hinder och personen får svårt att lära sig nya saker, minnas och orientera sig på en plats. Dessutom kan demensen skapa känsla av stress och brist på kontroll över sin situation.

4.1 Bakomliggande behov

Människor vill kunna sitta tillsammans och umgås men även få chans att ibland få vara ensamma. När anhöriga hälsar på finns det ett behov av platser eller rum där man kan komma ifrån och får möjlighet att prata ostört. En trädgård kan förutom det, ge utrymme till promenader och erbjuda stimulering för flera olika sinnen. Då kognitiva funktioner är nedsatta behövs tydliga strukturer i utemiljön som gör det lättare att förstå och orientera sig. För att människor ska våga sig ut i trädgården behöver de vara trygga i att de hittar hem igen. Under promenadens gång är det viktigt med chans till vila i form av tillgängliga sittplatser utmed gången. Markbeläggningen bör vara slät, så det går lätt att ta sig fram, och bestå av ett material som inte bländar den boende eller uppfattas som halt.

När minnet sviktar kan det vara bra att hitta föremål och samtalsämnen som påminner om tid som varit och situationer som är bekanta för den dementa. Genom en design i utemiljön som stärker personens funktioner istället för att trycka på det som inte fungerar bibehålls självkänslan hos den demenssjuke.

4.2 Trädgårdens betydelse

Utemiljön och framförallt trädgården skapar förutsättningar att uppleva årstidsväxlingar och följa naturens förändringar. Detta hjälper till i förståelsen av tid men kan också vara ett sätt att förstå sin egen situation och acceptera att det går upp och ner i livet. Utevistelsen bidrar till frisk luft och möjligheter att få röra på sig men trädgården stimulerar också olika sinnen. Synen och det estetiska är framförallt i fokus med blommor, träd och buskar. Men även hörseln, känseln, smak och lukt kan stimuleras med hjälp av olika material. Trädgården blir ett extra rum med gröna kvaliteter dit aktiviteter kan flyttas ut under sommarhalvåret. Förutom olika lekar och spel som bidrar till rörelse kan firande av festligheter och traditioner ske utomhus med plats för många människor. Utemiljön kan också bidra till en neutral plats där vården av den sjuke inte står i centrum utan lusten att leva är viktigast.

4.3 Utformning

Något jag reflekterade över var sammanhanget mellan trädgård och byggnad, hur det skapar en gemensam miljö att vistas i. Det handlar inte bara om ute eller inne, utan om en allmän trygg miljö på ett boende. Kunskaper kring hur miljön utformas inomhus kan också vara till hjälp när det gäller utemiljöns design. Genom att skapa en dialog med de boende och personalen går det att söka efter föremål och växter som har anknytning till platsens historia eller de boendes tidigare erfarenheter. Låt trädgården få vara dynamisk. Vissa delar kanske kan ha en föränderlig karaktär där växter ändras efter de boendes önskemål? Att plocka in någons favoritblomma kanske kan vara ett sätt att få personen att komma ut lite oftare? Trädgårdens intryck ska hitta en balans mellan det lugnande och stimulerande. Då får den boende både chans till vila och möjlighet att stärka sin självkänsla.

4.4 Element/Aspekter

En demensanpassad trädgård har olika element som byggstenar. Här finns gången, sittplatserna, landmärken och växtlighet. Gången och landmärken bidrar till en förståelse för platsen och en hjälp för att hitta och kunna ta sig fram. Sittplatserna och växtligheten motiverar både personer att röra sig för att upptäcka och slå sig ned för att bara få vara. Om de första elementen är strukturen är de två andra målände och rumsbildande verktyg som ger platsen liv. Dessa kombineras med aspekter kring ljus, färg, variation och sätt att skapa aktivering hos de boende.

Vegetation för hela året 4.5

Efter att ha arbetat med vintergröna växter i en kurs under året var min första uppfattning att dessa skulle bidra till en grönare, livfullare miljö även vintertid. Men det finns ett annat behov hos de boende än det ständigt växande och gröna. Det finns en önskan om att uppleva årstiderna för förståelsen av de förändringar som sker i naturen. Gröna inslag om vintern behöver inte vara fel, det kan säkert pigga upp en grå trädgård under den mörkare årstiden. Det kanske snarare handlar om att använda sig av en blandning och att hitta material som vissnar ner men behåller en viss struktur kvar. Genom att ta in växter som har andra kvaliteter än bara blad och blommor, utan kanske en vacker stam eller spännande frukter, går det att skapa en trädgård som har karaktär men ändå ligger i vila. För att stärka vegetationen så att den blir mer tillgänglig under hela året går det att lyfta den med teknik som till exempel belysning. Trots kyla och mörker kan ändå trädgården få visa upp sina växter. Detta ger också större möjlighet för människor att betrakta platsen inifrån ett fönster.

4.6 Riktlinjer

Som resultat av litteraturstudien och insamling av material har några riktlinjer tagits fram. Dessa ska fungera som ett stöd i arbetet med trädgårdar för dementa.

Gångar och stråk

- *Håll dessa enkla, gärna så slutet länkas tillbaka till början.
- *Ytan ska vara lätt att ta sig fram på, med ett markmaterial som inte bländar eller uppfattas halt.
- *Låt inte vegetation skugga gången så att ytan uppfattas som ojämn och farlig.

Landmärken och utsmyckning

- *Kombinera större och mindre landmärken för att skapa en struktur att orientera sig efter.
- *Använd föremål som känns igen av de gamla och undvik abstrakt konst.

Sittplatser och möjlighet att samlas

- *Möjliggör både för att sitta i grupp och kunna komma undan och sitta ensam.
- *Skapa sittplatser både nära huset, och en bit in i trädgården för att ge olika krav på förflyttning.
- *Välj möbler som är flyttbara men stabila för att ge de boende en chans att forma sittplatsen efter behov
- *Uteplatsen bör kunna erbjuda både sol och skugga. Skydd mot vinden kan också finnas behov för.

Växter

- *Använd växter som är giftfria och inte ger upphov till allergi
- *Kombinera material som vissnar ner med något som ger färg eller effekt på vintern. (Vacker stam, frukt eller liknande)
- *Tänk flera sinnen och hitta växter som kan stimulera mer än bara synen.
- *Låt den största delen av växterna vara kända för de boende men våga bryta av med någon ovanlig växt också.
- *Tänk i olika tidsperspektiv när det gäller växter. En del av trädgården kan få vara ”fast” och en annan mer flexibel där växtmaterialet får växla efter vad som efterfrågas

Ljus

*Med belysning kan trädgården uppskattas även under mörkare tider på dygnet eller året.

*Använd ljuset både för estetikens skull och i trygghetssyfte

*Använd lampor som ger ett varmt ljus och lyft viktiga delar med hjälp av belysningen.

4.7 Sammanfattande reflektion

Trädgården bör verka stöttande för den boende. Genom en struktur som är lätt att förstå och följa möjliggörs en känsla av kontroll och orientering på platsen. Vistelsen i trädgården har både psykiska och fysiska fördelar. Det blir en chans till vila men också möjlighet att röra på sig och få ta del av naturens skiftningar i den friska luften. Lättast utformas platsen genom en dialog med boendet och ett arbetssätt där trädgården får vara dynamisk. Växtmaterialet bör till största delen vissna ner men behålla en viss struktur vintertid. Detta kan kompletteras med sorter som har mer än bara vackert bladverk för att ha en intressant trädgård året om.

4.8 Diskussion kring metod

I och med att sökandet skett spritt och inte noga dokumenterat har jag samlat material som gjort arbetets skede svårt att efterfölja. Hade jag istället sökt mer systematiskt skulle resultatet blivit lättare att jämföra med andra undersökningar. Ett annat arbetssätt för att få en tydligare struktur i arbetet hade kanske varit att jämföra med de kategorier och teman som olika forskare redan delat in de olika aspekterna i. Sökord och titlar i referenser har använts för att leta vidare i sökmotorer via internet och på bibliotek. Istället för att gå in på vad respektive forskare eller författare har att säga så har jag delat upp arbetet efter de olika begrepp som jag funnit. Läsandet av litteraturen har då också skett på detta sätt; Först leta efter olika begrepp och designriktlinjer, tips och erfarenheter i texter för att sedan återberätta dem tematiskt. Detta skapar också en text som mer konkret berättar; så här är det, och inte så här menar A, B och C. Jag uppfattar temat kring trädgårdar för demenssjuka och i övrigt hälsofrämjande trädgårdar som ett litet ämne. Det blir en viss bubbla och samma information cirkulerar på flera ställen. Forskare refererar till varandra och det blir till slut svårt att se vem som inspirerats av vem. Ibland upplever jag att en åsikt/tanke återkommer på flera ställen. Det blir då inte möjligt att ställa upp flera olika källor bredvid varandra och mena att dessa tycker alla samma sak. Orsaken tror jag snarare att alla har inspirerats och formats av samma tankar.

Frågeställningarna i arbetet har fått olika stor plats. Störst har utformningen och de olika aspekterna/elementen fått. Här ligger mycket fokus och betydelsen av och behoven i utemiljön har legat som en grund för komma dit. Frågeställningen kring vegetation har varit ett tillägg för att ge det gröna lite mer vikt, men där har jag kanske inte gått så djupt som jag tänkt mig från början. Riktlinjerna jag skapat är ett hjälpmedel för att stärka utformningen av en trädgård så att den blir mer anpassad för personer med demens. Detta är aspekter som jag har uppfattat är viktiga och på så sätt inte en komplett lösning på den perfekta trädgården för dementa. Förhoppningen är att de ska fungera som ett stöd och lyfta förståelsen kring hur människor uppfattar sin utemiljö.

4.9 Förslag till fortsatt forskning

I arbetet har jag bara varit inne och snuddat vid frågor kring utformning i trädgården anpassad för året runt. Här ser jag potential att gå in ännu djupare. Exempel kan vara titta på olika arter, aspekter kring var i landet trädgården befinner sig eller jämföra olika växtmaterial till exempel vintergrönt och växter som tappar bladen.

Källor

- Agahi, Neda. Lagergren, Mårten. Thorslund, Mats och Wånell, Sven Erik (2005)
Sammanfattning av Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar -
En kunskapssammansättning
Statens folkhälsoinstitut www.fhi.se
AB Danagårds Grafiska
http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/11933/Aldredar_broschyr0505.pdf
[2015-04-09]
- Asano Miyake, Fusayo (2002) Linking People with Nature by universal Design (Ch.5)
Interaction by Design – Bringing people and Plants Together for Health and Well-Being
Editor- in-Chief: A. Shoemaker, Candice. Iowa State Press, Iowa s.53-61
- Bengtsson, Anna (2003) *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*
Statens folkhälsoinstitut (Folkhälsomyndigheten)
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12210/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf>
[2015-04-9]
- Bengtsson, Anna. Carlsson, Gunilla (2005)
Outdoor Environments at Three Nursing Homes: Focus Group Interviews with Staff
In: *The Role of the Outdoors in Residential Environments for Aging*
Rodiek, Susan. Schwarz, Benyamin. The Haworth Press, New York s.49-69
- Burton, Adrian (Maj 2014) Gardens that take care of us
(volym13) *The Lancet* s.447-448
<http://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422%2814%2970002-X/fulltext?rss=yes>
[2015-04-20]
- Carman, Jack (2002) Alzheimer's Garden Project of the American Society of Landscape Architects
and the National Alzheimer's Association (Ch.11)
Interaction by Design – Bringing people and Plants Together for Health and Well-Being
Editor- in-Chief: A. Shoemaker, Candice. Iowa State Press, Iowa s.111-114
- Chalfont, Garuth (2008) *Design for Nature in Dementia Care*
Jessica Kingsley Publishers, London
Bradford Dementia Group, Good Practice Guides
- Cohen-Mansfield, Jiska. Thein, Khin. Maha, Dakheel-Ali. S Marx, Marcia (Augusti, 2010)
The underlying meaning of stimuli: Impact on engagement of persons with dementia
Psychiatry Research 177, USA s.216-222
- Dahlenborg, Inge (2003) *Trädgård – en möjlighet i all vård*
Demensförbundet, Stockholm
- Davis, Sandra. Byers, Suzanne. Nay, Rhonda. Koch, Susan (2009) Guiding design of dementia
friendly environments in residential care settings – Considering the living experiences
dementia volym 8 (2) s.185-203
- Dehlin, Ove och Rundgren, Åke (2007) *Geriatrisk*
(upplaga 2:4) Studentlitteratur AB, Lund
- Drivdal Berendsen, Vigdis. Grefsrød, Ellen-Elisabeth. Eek, Arnfinn (2007)
Sansehager for personer med demens- utformning og bruk
Aldring og helse

- E. Beckwith, Margarette. D.Gilster, Susan (1997) *The Paradise Garden: A Model Garden Design for Those with Alzheimer's Disease*
by Wells, Susanne E. and editors *Horticultural Therapy and the Older Adult Population*
The Haworth Press, New York s.3-16
- Ericsson, Inga-Karin (1991) *Känna sig hemma – goda vårdmiljöer för demenssjuka*
Natur och Kultur
- Erlandsson, Lena-Karin och Persson, Dennis (2014)
ValMO-modellen – Ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi
Studentlitteratur AB, Lund
- Gehl, Jan (2011) *Life Between Buildings – Using Public Space (originaltitel: livet mellem husene)*
ISLAND PRESS
- Grefsrød, Ellen-Elisabeth (2002) *eldres liv og hagens visdom – formgivning av terapeutiske hager for personer med demens*
Nasjonellt kompetanscenter for aldersdemens
- Hartig, Terry. Clare Cooper, Marcus (December 2006) Essay Healing gardens – places for nature in health care
Medicine and Creativity *The Lancet* volym 368 s.36-37
<http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673606699200.pdf>
[2015-04-20]
- Jernberg, Anita (2001) *Natur och trädgård inom vård och omsorg*
Dalarnas forskningsråd, Falun
- Johnson, Katie. (2002) Designing Natural Therapeutic Environments (Ch.16)
Interaction by Design – Bringing people and Plants Together for Health and Well-Being Editor- in-Chief: A. Shoemaker, Candice. Iowa State Press, Iowa s.149-153
- Kovary, Myra (2002) Healing Landscapes: Design Guidelines for Mental Health Facilities, (Ch.12)
In: *Interaction by Design – Bringing people and Plants Together for Health and Well-Being*
Editor- in-Chief: A. Shoemaker, Candice. Iowa State Press, Iowa s.115-122
- Lenninger, Anna. Olofsson, Lotta och Thelander, Verus (september, 2002)
Park och trädgård för äldre i särskilda boendeformer – en plats för rehabilitering och vila
Kompetenscentrum inom äldreomsorg och äldreomsorg
Rapport 11
- Lewis, Cherry (1984) *The Making of a Garden*
An anthology of Gertrude Jekylls work, Antique Collector's Club
- Lynch, Kevin (1960) *The image of the city*
by the Massachusetts Institute of Technology and the President and Fellows of Harvard College
The M.I.T. Press
Massachusetts Institute of Technology Cambridge, Massachusetts, and London, England
- McKeith, Ian. Cummings, Jeffrey (November 2005) Behavioral changes and Psychological symptoms in dementia orders
The Lancet volym 4. Institute for Ageing and Health s.735-742
<http://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422%2805%2970219-2/fulltext?version=printerFriendly>
[2015-05-20]

Nationalencyklopedin

www.ne.se

[2015-04-20]

Sökord: demens, geriatrik

Ottosson, Johan och Grahn, Patrik (1998) *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov "Med ögon känsliga för grönt"* Movium Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp, STAD & LAND

Patel, Runa och Davidson, Bo (2014) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*

Upplaga 4:6 Studentlitteratur AB, Lund

R. Kearny, Anne och Winterbottom, Daniel (2005) *Nearby Nature and Long-Term Care Facility residents: Benefits and Design Recommendations*

(2005) In: *The Role of the Outdoors in Residential Environments for Aging*

by Rodiek, Susan. Schwarz, Benjamin. The Haworth Press, New York s.7-28

Rodiek, Susan (2005) *Resident Perceptions of Physical Environment Features that Influence Outdoor Usage at Assisted Living Facilities*

The Role of the Outdoors in Residential Environments for Aging

Rodiek, Susan. Schwarz, Benjamin. The Haworth Press, New York s.95-107

Rothert, Gene (2002) *From Vision to Reality: The Chicago Botanic Garden's Buehler Enabling Garden (Ch.6)*

In: *Interaction by Design – Bringing people and Plants Together for Health and Well-Being*

Editor- in-Chief: A. Shoemaker, Candice. Iowa State Press, Iowa s.63-73

Schmidtbauer, Pia Grahn, Patrik och Lieberg, Mats (2005)

Tänkvärda trädgårdar – När utemiljön blir en del av vården

Movium, SLU Formas, Stockholm

Sieradzki, Sarah. Using Horticultural Therapy for Mental Health (Appendix D)

L. Haller, Rebecca. L. Kramer, Christine. Editors (2006) *Horticultural Therapy Methods – Making Connections in Health Care, Human Service, and Community Programs* s.129-132

Socialstyrelsen (2014)

Nationell utvärdering – *Vård och omsorg vid demenssjukdom 2014 Rekommendationer, bedömningar och sammanfattning*

Artikelnummer 2014-2-4 Edita Västra Aros, februari 2014

Socialstyrelsen

<http://www.socialstyrelsen.se/aldre/demens>

[15-04-29]

Stoneham, Jane (2002) *Implementation of Therapeutic Design (Ch.17)*

In: *Interaction by Design – Bringing People and Plants Together for Health and Well-Being*

Editor- in-Chief: A. Shoemaker, Candice. Iowa State Press, Iowa s.157-163

Svensson, Elisabet (2012) *Bygg ikapp – för ökad tillgänglighet och användbarhet för personer med funktionsnedsättning*

(utgåva 5) AB Svensk byggtjänst, Stockholm

Ulrich, Roger S. *Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research (Ch.2)*

In: *Healing Gardens – Therapeutic Benefits and Design Recommendations* by Cooper Marcus, Clare och Barnes, Marni (1999) John Wiley & Sons, New York s.27-86

Westerberg Yvonne (2011) *Sinnenas trädgård – ett rum för hälsa och livskvalitet*
Ica bokförlag

WHO

<http://who.int/about/definition/en/print.html>

1948

[2015-04]

Zeisel, John (1999) *Life-Quality Alzheimer Care in Assisted Living* (Ch.7)

In: *Aging, Autonomy and Architecture, Advances in Assisted Living* by Benyamin Schwarz
The John Hopkins University Press. Baltimore, Maryland

Zeisel, John och M. Tyson, Marta. *Alzheimer's Treatment Gardens* (Ch.9)

In: *Healing Gardens – Therapeutic Benefits and Design Recommendations* by Cooper Marcus, Clare
och Barnes, Marni. 1999 John Wiley & Sons, New York s. 437-504

Bildkällor:

Foto framsidan: Linnéa Wallertz, Violuta i perennsortimentet, Alnarp, 2013-06-01

Figur 1: Akvarell, Linnéa Wallertz 2015-05-12

Figur 2: Akvarell, Linnéa Wallertz 2015-05-12

Tabell 1. Tabell över de fem orienteringselementen som Lynch tagit fram. Fritt översatt till svenska
med förklaringar till. 2015-05-22